

你 / 不 / 可 / 不 / 知 / 的

1688 百味丛书

100种 穴位拔罐刮痧妙招

主编 朱敏为 蔡 鸣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

畅销
双色版

¥19.80

祖先代代传承的养生保健妙招

1只火罐 + 1块刮痧板 附98个病症

来自民间 面向百姓 简便易行 行之有效



你不可不知的

100种 穴位拔罐刮痧妙招

主 编 朱敏为 蔡 鸣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种穴位拔罐刮痧妙招/朱敏为等主编.
—南京:江苏科学技术出版社,2010.9
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-7531-0

I. ①你... II. ①朱... III. ①拔罐疗法②刮搓
疗法 IV. ①R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 145217 号

你不可不知的 100 种穴位拔罐刮痧妙招

主 编 朱敏为 蔡 鸣
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12
字 数 230 000
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7531-0
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

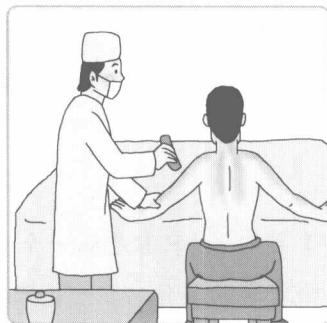
生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼,种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

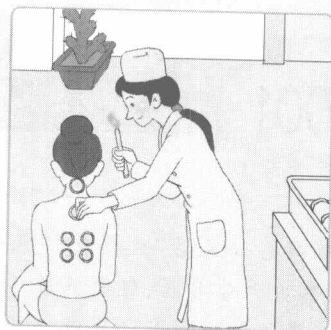
您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

C O N T E N T S



001.不可不知的拔罐妙招	6	024.脑卒中拔罐刮痧妙招	50
002.不可不知的刮痧妙招	11	025.坐骨神经痛拔罐刮痧妙招	52
003.感冒拔罐刮痧妙招	14	026.三叉神经痛拔罐妙招	54
004.急性支气管炎拔罐刮痧妙招	16	027.面神经炎拔罐刮痧妙招	56
005.慢性支气管炎拔罐刮痧妙招	18	028.类风湿性关节炎拔罐刮痧妙招 ...	58
006.支气管哮喘拔罐刮痧妙招	20	029.风湿性关节炎拔罐妙招	60
007.肺炎拔罐妙招	22	030.多发性神经炎拔罐刮痧妙招	61
008.肺结核拔罐刮痧妙招	24	031.头痛拔罐刮痧妙招	62
009.胃痛拔罐刮痧妙招	25	032.失眠拔罐刮痧妙招	64
010.胃下垂拔罐妙招	26	033.眩晕刮痧妙招	66
011.消化性溃疡拔罐妙招	27	034.贫血拔罐妙招	67
012.胃炎拔罐刮痧妙招	28	035.糖尿病刮痧妙招	68
013.呃逆拔罐刮痧妙招	30	036.肥胖症拔罐刮痧妙招	70
014.腹泻拔罐刮痧妙招	32	037.中暑拔罐刮痧妙招	72
015.腹胀拔罐妙招	34	038.高热拔罐刮痧妙招	74
016.腹痛拔罐刮痧妙招	36	039.小儿支气管炎拔罐妙招	76
017.便秘拔罐刮痧妙招	38	040.小儿肺炎拔罐妙招	78
018.小便不利拔罐刮痧妙招	40	041.流行性腮腺炎拔罐刮痧妙招	80
019.尿失禁拔罐妙招	42	042.小儿惊风拔罐刮痧妙招	82
020.泌尿系结石拔罐妙招	43	043.小儿腹泻拔罐刮痧妙招	84
021.高血压病拔罐刮痧妙招	44	044.小儿营养不良拔罐刮痧妙招	86
022.冠心病拔罐刮痧妙招	46	045.小儿厌食症拔罐刮痧妙招	88
023.心悸拔罐刮痧妙招	48	046.小儿遗尿拔罐刮痧妙招	90



- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 047.脊髓灰质炎拔罐妙招 | 92 | 074.乳腺增生拔罐妙招 | 144 |
| 048.脑性瘫痪拔罐妙招 | 93 | 075.子宫脱垂拔罐刮痧妙招 | 146 |
| 049.痢拔罐妙招 | 94 | 076.盆腔炎拔罐妙招 | 148 |
| 050.疖拔罐妙招 | 96 | 077.阳痿刮痧妙招 | 150 |
| 051.痔疮拔罐妙招 | 98 | 078.遗精刮痧妙招 | 151 |
| 052.丹毒拔罐妙招 | 100 | 079.前列腺炎拔罐妙招 | 152 |
| 053.胆囊炎、胆石症拔罐刮痧妙招 ... | 102 | 080.白癜风拔罐妙招 | 153 |
| 054.蛇虫咬伤拔罐妙招 | 104 | 081.带状疱疹拔罐妙招 | 154 |
| 055.颈椎病拔罐刮痧妙招 | 106 | 082.湿疹拔罐妙招 | 156 |
| 056.腰椎间盘突出症拔罐刮痧妙招 ... | 108 | 083.荨麻疹拔罐妙招 | 158 |
| 057.肩周炎拔罐刮痧妙招 | 110 | 084.银屑病拔罐妙招 | 160 |
| 058.急性腰扭伤拔罐刮痧妙招 | 112 | 085.神经性皮炎拔罐妙招 | 162 |
| 059.慢性腰肌劳损拔罐刮痧妙招 ... | 114 | 086.痤疮拔罐妙招 | 164 |
| 060.落枕拔罐刮痧妙招 | 116 | 087.斑秃拔罐妙招 | 166 |
| 061.软组织扭挫伤拔罐妙招 | 118 | 088.黄褐斑拔罐妙招 | 167 |
| 062.血栓闭塞性脉管炎拔罐妙招 ... | 120 | 089.冻疮拔罐妙招 | 168 |
| 063.直肠脱垂拔罐妙招 | 122 | 090.急性结膜炎拔罐妙招 | 170 |
| 064.月经不调拔罐刮痧妙招 | 124 | 091.电光性眼炎拔罐妙招 | 172 |
| 065.经前紧张综合征拔罐妙招 | 126 | 092.麦粒肿拔罐妙招 | 174 |
| 066.闭经拔罐刮痧妙招 | 128 | 093.耳聋拔罐刮痧妙招 | 176 |
| 067.痛经拔罐刮痧妙招 | 130 | 094.慢性鼻炎拔罐妙招 | 178 |
| 068.功能性子宫出血拔罐刮痧妙招 ... | 132 | 095.鼻出血拔罐刮痧妙招 | 180 |
| 069.带下病拔罐刮痧妙招 | 134 | 096.慢性咽炎拔罐妙招 | 182 |
| 070.妊娠呕吐拔罐刮痧妙招 | 136 | 097.扁桃体炎拔罐妙招 | 184 |
| 071.产后身痛拔罐妙招 | 138 | 098.颞下颌关节紊乱综合征拔罐妙招... | 186 |
| 072.产后缺乳拔罐刮痧妙招 | 140 | 099.口腔溃疡拔罐刮痧妙招 | 188 |
| 073.急性乳腺炎拔罐妙招 | 142 | 100.牙痛拔罐刮痧妙招 | 190 |

001

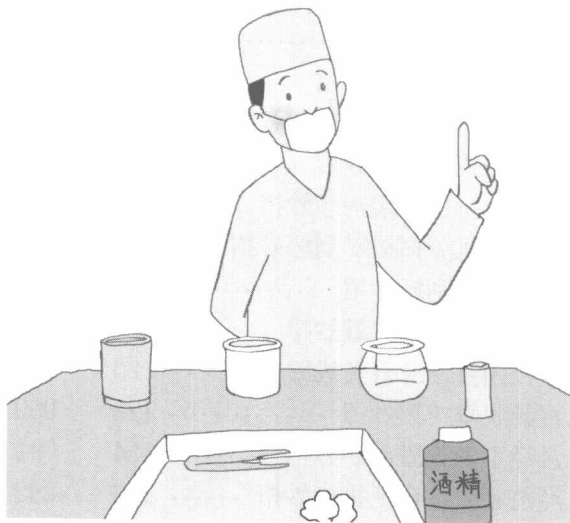
不可不知的 **拔罐** 妙招

拔罐疗法又名“火罐气”“吸筒疗法”，古称“角法”。这是一种以杯罐作工具，借热力产生负压，使之吸着于皮肤，造成瘀血现象的一种疗法。古代医家在治疗疮疡脓肿时用此法来吸血排脓，后来又扩大应用于风湿等内科疾病。由于不断改进方法，拔罐疗法有了新的发展，进一步扩大了治疗范围。



拔罐机理

中医认为，拔罐可以开泄腠理、扶正祛邪。疾病是由致病因素引起机体阴阳的偏盛偏衰。当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火、毒、外伤的侵袭或内伤情志后，即可导致脏腑功能失调，产生病理产物，如瘀血、气郁、痰涎、宿食、水浊、邪火等。这些病理产物又是致病因子，通过经络和腧穴走窜机体，扰乱气机，滞留脏腑，淤阻经脉，最终导致种种病症。拔罐产生的真空负压有一种较强的吸拔



之力，其吸拔力作用在经络穴位上，可将毛孔吸开使皮肤充血，使体内的病理产物从皮肤、毛孔中吸出体外，从而使经络、气血得以疏通，使脏腑功能得以调整，达到防治疾病的目的。

拔罐可以疏通经络，调整气血。经络有“行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节”的生理功能，如经络不通则经气不畅、经血滞行，可出现皮、肉、筋、脉及关节失养，导致萎缩、不利，或血脉不荣、六腑不运等。通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以引导营卫之气输布，鼓动经脉气血濡养脏腑组织器官，温煦皮毛，同时使虚衰的脏腑

机能得以振奋,经络畅通,机体阴阳平衡,从而达到健身、祛病、疗疾的目的。

现代医学认为,拔罐治疗时罐内形成的负压作用,使局部毛细血管充血甚至破裂,表皮瘀血,出现自家溶血现象,随即产生一种组胺和类组胺的物质,随体液周流全身,刺激各个器官,增强其功能活动,提高机体的抵抗力。拔罐负压的刺激,能促进局部血液循环,改善充血状态,加强新陈代谢,增强血管壁通透性及白细胞吞噬活动,增强机体免疫能力。拔罐内压对局部部位的吸拔,能加速血液及淋巴液循环,促进胃肠蠕动,改善消化功能,加快肌肉和脏器对代谢产物的消除、排泄。



拔罐工具

罐的种类,常用的有下面几种:

●**竹筒火罐**:取坚实成熟的竹筒,一头开口,一头留节作底,罐口直径分3、4、5厘米三种,长短约8~10厘米。口径大的,用于面积较大的腰背及臀部。口径小的,用于四肢关节部位。日久不常用的竹火罐过于干燥,容易透进空气,临用前可用温水浸泡几分钟,使竹罐质地紧密不漏空气。南方产竹,多用竹罐。

●**陶瓷火罐**:使用陶土作成圆口肚大的罐胚,再涂上黑釉或黄釉,经窑里烧制而成,叫陶瓷火罐。有大、中、小和特小的几种,陶瓷罐里外光滑,吸拔力大,经济实用,北方农村多喜用之。

●**玻璃火罐**:玻璃火罐用耐热硬质玻璃烧制。肚大口小,罐口边缘略突向外,分1、2、3种号型。因清晰透明,便于观察,罐口光滑吸拔力好,玻璃火罐已被人们广泛地使用。

●**抽气罐**:用青霉素、链霉素药瓶或类似的小药瓶,将瓶底切去磨平。切口须光洁,瓶口的橡皮塞须保留完整,便于抽气时应用。现有用透明塑料制成的抽气罐,不易破碎,上置活塞,便于抽气。



拔罐方法

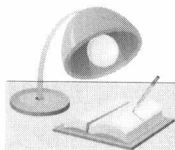
拔罐的方法目前常用的有以下几种:

●**火罐法**:利用燃烧时的火焰的热力排去空气,使罐内形成负压,将罐吸着在皮肤上。①**投火法**:将薄纸卷成纸卷或裁成薄纸条,燃着到1/3时,投入罐里,将火罐迅速扣在选定的部位上。投火时,不论使用纸卷和纸条都必须高出罐口一寸多,等到燃烧一寸左右后,纸卷和纸条,都能斜立罐里一边,火焰不会烧着皮肤。②**闪火**

法:用粗铁丝缠绕石棉绳或线带,作好酒精棒。使用时将酒精棒稍蘸 95% 酒精,用酒精灯或蜡烛燃着,往罐底一闪,迅速撤出,马上将火罐扣在应拔的部位上,此时罐内已成负压即可吸住。闪火法的优点是罐内无火,可避免烫伤,优于投火法。③滴酒法:向罐子内壁中部滴 1~2 滴酒精,将罐子转动一周,使酒精均匀地附着于罐子的内壁上(不要沾罐口),然后用火柴将酒精燃着,将罐口朝下,迅速将罐子扣在选定的部位上。④贴棉法:扯取大约 0.5 厘米见方的脱脂棉一小块,薄蘸酒精,紧贴在罐壁中段,用火柴燃着,马上将罐子扣在选定的部位上。⑤架火法:准备一个不易燃烧及传热的块状物,直径 2~3 厘米,放在应拔的部位上,上置小块酒精棉球,将棉球燃着,马上将罐子扣上,可产生较强的吸力。

●水罐法:一般应用竹罐。先将罐子放在锅内加水煮沸,使用时将罐子用镊子夹出,甩去水液,或用折叠的毛巾紧扣罐口,乘热按在皮肤上,即能吸住。

●抽气法:先将青霉素、链霉素等废瓶磨成的抽气罐,紧扣在需要拔罐的部位上,用注射器从橡皮塞抽出瓶内空气,使产生负压,即能吸住治疗部位。或用抽气筒套在塑料杯罐活塞上,将空气抽出。



罐法运用

●单罐:用于病变范围较小的部位或压痛点。可按病变或压痛的范围大小,选用适当口径的火罐。

●多罐:用于病变范围比较广泛的疾病。可按病变部位的解剖形态等情况,酌量吸拔数个乃至拾数个。如某一肌束劳损时,可按肌束的位置成行吸拔多个火罐,称为“排罐法”。治疗某些内脏或器官的病变时,可按脏器的解剖部位的范围,在相应的体表部位纵横并列吸拔几个罐子。

●闪罐:罐子拔上后,立即起下,反复吸拔多次,至皮肤潮红为止。多用于局部皮肤麻木或机能减退的虚证病例。

●留罐:拔罐后留置一定的时间,一般留置 5~15 分钟。罐大吸拔力强的应适当减少留罐时间。肌肤薄处留罐时间也不宜过长,以免损伤皮肤。

●走罐:又称推罐,一般用于面积较大,肌肉丰富的部位,如腰背、大腿等部。须选口径较大的罐子,罐口要求平滑,最好用玻璃罐。先在罐口涂一些润滑油脂,将罐吸上后,以手握住罐底,稍倾斜,后半边着力,前半边略提起,慢慢向前推动。这样在皮肤表面上下或左右来回推拉移动数次,至皮肤潮红为止。

●药罐:①煮药罐:将配制成的药物装入布袋内,扎紧袋口,放入清水煮至适当浓度,再把竹罐投入药汁内煮 15 分钟。使用时按水罐法吸拔在需要的部位上,

多用于风湿痛等病。常用药物处方:麻黄、蕲艾、羌活、独活、防风、秦艽、木瓜、川椒、生乌头、曼陀罗花、刘寄奴、乳香、没药各10克。②贮药罐:在抽气罐内事先盛贮一定的药液(约为罐子的 $2/3 \sim 1/2$)。常用的为辣椒水、两面针酊、生姜汁、风湿酒等。然后按抽气罐操作法,抽去空气,使之吸在皮肤上。常用于风湿痛、哮喘、咳嗽、感冒、溃疡病、慢性胃炎、消化不良、银屑病等。

●**针罐**:先在一定的部位施行针刺,待达到一定的刺激量后,将针留在原处,再以针刺处为中心,拔上火罐。如果与药罐结合,称为“针药罐”,多用于风湿病。

●**刺络拔罐法**:用三棱针、陶瓷片、粗毫针、小眉刀、皮肤针、滚刺筒等,先按病变部位的大小和出血要求,刺破小血管,然后拔以火罐。适用于各种急慢性软组织损伤、神经性皮炎、皮肤瘙痒、丹毒、失眠、胃肠神经官能症等。



操作方法

●**准备材料**:玻璃火罐2个(备用1个),根据部位,选择号型,镊子1把,95%酒精1小瓶(大口的),棉花球1瓶,火柴1合,新毛巾1条,香皂1块,脸盆1个。

●**术前检查**:检查病情是否合乎适应证。检查拔罐的部位和患者体位是否合适。检查罐口是否光滑和有无残角破口。

●**操作方法**:先用干净毛巾蘸热水将拔罐部位擦洗干净,然后用镊子镊紧棉球稍蘸酒精,用火柴燃着后往玻璃火罐里一闪,迅速将罐子扣住在皮肤上。

●**留罐时间**:长时间留罐容易使局部黑紫,瘀血严重,增加吸收困难。根据浅层毛细血管渗出血液情况,可以考虑3~6分钟比较合适。实践证明,短时间留罐轻微渗血或充血,便于吸收,不留斑痕;时间虽短,疗效较高。

●**起罐**:左手轻按罐子,向左倾斜。右手食、中二指按准倾斜对方罐口的肌肉处,轻轻下按,使罐口漏出空隙,透入空气。吸力消失,罐子自然脱落。

●**火力**:火力大小也要掌握好。酒精多、火力大,则吸拔力大;酒精少、火力小,则吸拔力小。还有罐子扣得快则吸力大;扣得慢则吸力小。这些都可灵活掌握。

●**间隔时间**:一般讲来,慢性病或病情缓和的,可隔日1次。病情急的可每日1次,例如急性类风湿或急性胃肠炎等。

●**疗程**:一般以12次为一疗程。如病情需要,可再继续几个疗程。

●**部位**:肩、胸、背、腰、臀等肌肉丰厚、血管较少的部位,皆可拔罐。还可根据病情和疼痛范围,拔1~2个火罐。



注意事项

- 体位须适当。局部皮肉如有皱纹、松弛、疤痕及体位移动等，火罐易脱落。
- 根据不同部位，选用大小合适的罐。应用投火法拔罐时动作要快，使罐口向上倾斜，避免火源掉下烫伤皮肤。应用闪火法时，棉花棒蘸酒精不要太多，以防酒精滴下烧伤皮肤。用贴棉法时，须防止燃着棉花脱下。用架火法时，扣罩要准确，不要把燃着的火架撞翻。用水罐法时，应用甩去罐中的热水，以免烫伤皮肤。
- 在应用针罐时须防止肌肉收缩发生弯针，并避免将针撞压入肌肉深处，造成损伤。胸背部腧穴均宜慎用。
- 在刺血拔罐时，针刺皮肤出血的面积要等于或略大于火罐口径。出血量须适当，每次总量成人以不超过 10 毫升为宜。
- 在使用多罐时，火罐排列的距离一般不宜太近，否则皮肤被火罐牵拉会产生疼痛，同时因罐子互相排挤，也不易拔牢。
- 在应用走罐时，不能在骨突出处推拉，以免损伤皮肤。
- 起罐时手法要轻缓，以一手抵住罐边皮肤，按压一下，使气漏入，罐子即能脱下。不可硬拉或旋动。
- 拔罐后针孔如有出血，可用干棉球拭去。局部呈现红晕或紫绀色，为正常现象，会自行消退。局部瘀血严重者，不宜在原位再拔。如留罐时间过长，皮肤会起水泡。小的水泡不需处理，防止擦破引起感染；大的水泡可以用针刺破，流出泡内液体，涂以龙胆紫药水，覆盖消毒敷料，防止感染。



造成火罐烫伤的主要原因是酒精用得过多。酒精滴在罐内皮肤，可烫起一片血泡。火焰烧热罐口，容易形成罐口烙伤圆圈。留罐时间过长，容易拔起白水泡。避免火罐烫伤可采取如下措施：①涂水：在拔罐地方事前先涂些水。涂水可使局部降温，保护皮肤不致烫伤；②火焰朝罐底：酒精棉球火焰一定要朝向罐底，万不可烧着罐口，罐口也不要沾上酒精；③留罐时间短：缩短留罐时间，不要过长。一般 3~5 分钟即可，最多不要超过 10 分钟。

002

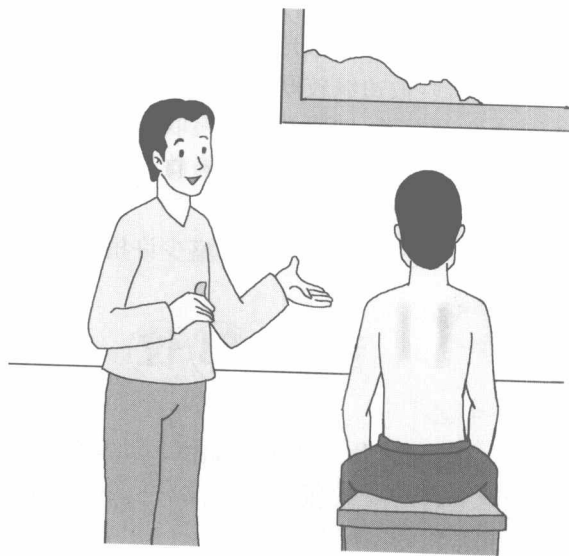
不可不知的刮痧妙招

刮痧治病是中医外治法中的一种。此法借助某些特殊工具,对体表的特定部位(经穴,阳性反应点)进行良性刺激。这种刺激产生的痧痕通过经络的传导或反射作用传至体内,可以调整体内紊乱的生理功能,使之达到相对阴阳平衡状态,从而增强人体抗病能力。通过对相应的经络、穴位施以或泻或补等刮治手法(轻刮为补,重刮为泻),可以起到祛除邪气、疏通经络、行气活血、增强脏腑之功能,以达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。



刮痧机理

刮痧疗法有宣通气血、发汗解表、疏筋活络、调理脾胃等功能。五脏之俞穴皆分布于背部,刮治后可使脏腑秽浊之气通达于外,促使周身气流畅通,祛邪外出。根据现代医学分析,本疗法首先是作用于神经系统,借助神经末梢的传导以加强人体的抵抗力。其次可作用于循环系统,使血液回流加快、淋巴液的循环加快,新陈代谢旺盛。据研究证明,本疗法还有明显的解热镇痛作用。刮痧疗法长期为民间所喜用,方便易行,副作用小,疗效明显,具有独到的优势。



刮痧的治疗效果取决于刮痧的性质和量,以及被刺激部位或穴位的特异性。人体的一切反应,无不是由于刺激信息所引起的。有什么样的刺激信息(包括物理的和化学刺激)就有什么样的反应。通过刮痧刺激,使皮下充血,毛细血管扩张,秽浊之邪气由体内宣泄,使病变脏腑的器官、细胞得到营养和氧气的补充,促进人体的新陈代谢。汗腺充血而得开泄,病邪从汗而解,周身气血迅速通达五脏六腑,阴阳平衡,从而恢复自身的抗病能力。

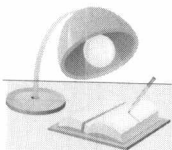
现代医学认为,刮痧疗法是一种特殊的物理疗法。刮治对局部或某些穴位进行

一定程度的刺激,通过神经反射作用或体液的传递,对中枢神经系统发出信号,用以调整自主神经,遏阻病势的恶性循环,对机体各部位的功能产生协调作用。血液和淋巴液的循环增强,使肌肉和末梢神经得到充分的营养,从而促进全身的新陈代谢功能的旺盛,对循环、呼吸、中枢系统具有调节作用。直接刺激末梢神经,能调节神经和内分泌系统,从而增进人体的防御功能。因刮治面积宽,可使局部产生热效应。根据“热则行,冷则凝”和“不通则痛,痛则不通”的原理,局部毛细血管扩张,血流量循环加快,新陈代谢旺盛,有利于受损组织的修复,更新与功能的恢复重新建立起人体顺应自然的自我保健效应。通过长期实践、论证和探索,刮痧疗法取得了与针灸、按摩相似的疗效。



刮痧工具

- 苎麻:这是较早使用的工具,选取已经成熟的苎麻,去皮和枝叶晒干,用根部较粗的纤维捏成一团,在冷水里蘸湿即可使用。
- 头发:取长头发,揉成一团,蘸香油作工具使用。
- 小蚌壳:取边缘光滑的蚌壳。
- 铜钱:取边缘较厚又没有缺损的铜钱。
- 牛角药匙:即通常用于挑取药粉的牛角及其他材料制成的药匙。
- 瓷碗、瓷酒盅、瓷汤匙、嫩竹片、玻璃棍等,选取边缘光滑而没有破损的即可。为现代所常用的工具。
- 准备小碗或酒盅 1 只,盛少许植物油或清水。



刮痧部位

● 背部:患者取侧卧或俯卧位,或伏坐于椅背上。先从第七颈椎起,沿着督脉由上而下刮至第五腰椎,然后从第一胸椎旁开沿肋间向外侧斜刮。此为最主要和常用的刮痧部位。

● 头部:取眉心、太阳穴。

● 颈部:项部两侧,双肩板筋部(胸锁乳突肌)。

● 胸部:取第二、三、四肋间,从胸骨向外侧刮。乳房禁刮。

● 四肢:臂弯(在肘的屈侧面)、膝弯等处。





刮痧方法

●选取合适的体位,如俯卧、侧卧、仰卧、俯伏、仰坐等,充分暴露刮治部位。用热毛巾蘸肥皂将准备刮痧的地方洗擦干净,或用75%酒精常规局部消毒。

●施术者用右手拿取操作工具,蘸植物油或清水后,在确定的体表部位轻轻向下顺刮或从内向外反复刮动,逐渐加重。刮时要沿同一方向刮,力量要均匀,采用腕力。一般刮10~20次,以出现紫红色斑点或斑块为度。

●一般要求先刮头颈项部,再刮背部、胸部及四肢部位。

●刮痧一般约20分钟,或以患者能耐受为度。

●患者自觉轻松后,可让其休息几分钟,再在刮过的部位刮动十几下,然后擦干水或油渍,嘱患者适当休息。



注意事项

●治疗时室内要保持空气流通。天凉时应用本疗法要注意避免感受风寒。

●凡危重病证,如急性传染病、重症心脏病、高血压、中风等,应即送医院治疗,禁用本疗法。凡刮治部位的皮肤有溃烂、损伤、炎症,均不能用本疗法,疾病初愈也不宜采用。饱食后或饥饿时忌用本疗法。

●刮痧工具必须边缘光滑,没有破损。边刮要边蘸油或水,不能干刮,以免过度损伤皮肤。

●初刮时试3~5下,即见皮肤青紫而患者并不痛者,为本疗法适应证。如见皮肤发红,患者呼痛,则非本方法适应证。

●要掌握手法轻重,由上而下顺刮,并时时保持润滑,以免刮伤皮肤。

●刮痧疗法的体位可根据需要而定,一般有仰卧、俯卧、仰靠、俯靠等,以患者舒适为度。

●刮痧的条数视具体情况而定。一般每处刮2~4条,每条长2~3寸即可。

友情提醒



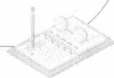
刮痧后患者不宜发怒、烦躁或忧思焦虑,应保持情绪平静。同时,忌食生冷瓜果和油腻食品。

刮痧过程中,如见冷汗不止、脉象沉伏等情况,应停止刮痧并及时处理,防止发生意外。

003

感冒拔罐刮痧妙招

感冒,是风邪侵袭人体所引起的以鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适为主要表现的常见疾病。感冒包括“伤风”和“时行感冒”两种。感冒轻者为“伤风”,是上呼吸道的急性感染,简称“上感”,一年四季均可发生,以冬春季最多见。感冒重者为“时行感冒”,是病毒所致的一种急性呼吸道传染病,又称“流感”,主要通过飞沫与直接接触传播,常易造成大范围流行。一般伤风的全身症状较轻,症状多在 5~10 天内自然消失。而时行感冒多呈现流行性,常出现寒战、高热,全身症状明显。



拔罐疗法

方法 1

取穴:大椎、风门、肺俞、身柱、合谷、支沟。

治法:采用单罐。拔罐后留罐 10~15 分钟,每日 1 次。可在拔罐处涂姜汁、薄荷油。可在大椎、肺俞穴用针罐法,头痛重加印堂、太阳,咽痛加尺泽、孔最。

用途:适用于各型感冒。

方法 2

取穴:背部脊椎两侧。

治法:患者取俯卧或俯伏坐位,光露背部。操作者沿着脊柱在其两侧抹上麻油。然后取中号火罐 2 只,用镊子夹住酒精棉球,点燃棉球后,伸入罐内旋转一圈即退出。再速将罐吸在病人脊柱两侧的的皮肤上,沿脊柱上下来回走罐多次,直到循行线上的皮肤出现潮红为度。接着把罐停在大椎穴上,留罐 5 分



钟。最后用草纸把麻油擦净。

用途:适用于各型感冒。对项背强直、四肢酸痛、畏寒发热诸症,效果尤佳。

方法 3

取穴:后颈项中段至骶尾部脊柱正中线,后颈项中段两侧至两侧肩外。

治法:采用走罐法,可涂姜汁等。分段刺激至局部潮红并有少数丹痧为度。如体瘦或对疼痛刺激敏感,可用多罐,留罐 10~15 分钟。每日 1 次,症状缓解

后隔日1次。

用途:适用于感冒。

方法4

取穴:大椎、身柱、大杼、风门、肺俞。

治法:患者取俯伏坐位或俯卧位。

取大小适宜的火罐,用镊子夹住酒精棉

球,点燃棉球后,伸入罐内旋转一圈即退出,再速将火罐扣在穴位上,留罐10~15分钟。

用途:适用于风寒型感冒,症见恶寒、发热、无汗。



刮痧疗法

方法1

取穴:项部、背部、手部。项部刮风池穴;背部刮大椎、风门、肺俞、肩井穴;手部刮合谷、列缺穴。风池为足少阳与阳维交会穴,具疏风解表之功;大椎为督脉穴位,诸阳之会,取之以振奋阳气,扶正驱邪;风门、肺俞、肩井可疏通经气,宣肺解表;合谷、列缺可疏表止咳。风热感冒者,加刮曲池穴;暑湿感冒者,加刮阴陵泉。

治法:患者取坐位或俯卧位。术者在刮治部位涂以适宜的刮痧介质,其中风寒型感冒者以鲜生姜汁为好,风热型感冒者以鲜薄荷汁为佳,暑湿型感冒者以藿香正气水为宜。然后以中等力度刮项部及背部穴位,较轻力度刮手部穴位,刮至局部潮红或出现痧痕为宜。每日或隔日刮治1次,3次为1疗程。

用途:适用于感冒。

方法2

取穴:主穴有大椎、风池、大杼、膏肓、神堂。配穴为合谷、列缺、风门。发热重者加刮曲池、外关、鱼际;鼻塞者加刮迎香;头痛者加刮太阳穴;咳嗽者加刮尺泽穴;咽喉痛者可点刺少商出血。

治法:重刮主穴及曲池、外关、鱼际各3分钟左右,以局部出现痧点为佳。轻刮其他穴位3~5分钟。刮拭面部穴位时,不可损伤皮肤。

用途:适用于感冒。

方法3

取穴:背部正中线及其两旁。

治法:先在背部正中线自上而下,反复刮,直至皮肤出现紫色为止。然后再沿肋骨两侧,由内向外反复刮。最后从大椎穴沿肩胛向外,左右各反复刮出紫色斑块为止。

用途:适用于感冒。

友情提醒



患者要防寒保暖,避免淋雨受凉。起居有节,不要过劳,感冒流行季节少去公共场所,防止交叉感染。饮食宜清淡,忌食油腻辛辣燥热之品。食醋熏蒸可预防时行感冒流行,每立方米室内空间用食醋5~10毫升,加1~2倍水稀释,加热熏蒸2小时,隔日1次。

004

急性支气管炎拔罐刮痧妙招

急性支气管炎是病毒或细菌等病原体感染所致的支气管黏膜炎症，往往继发于上呼吸道感染之后，也常为肺炎的早期表现。以咳嗽伴有支气管分泌物增多为特征。



拔罐疗法

方法 1

取穴：风寒型选脊柱两侧、肘窝、大鱼际、小鱼际；风热型选胸背、后颈、风池、合谷、大椎，头痛加太阳，咳嗽加气管两侧。

治法：采用刺罐。采用梅花针（根据病情轻重）轻、中或重刺，然后闪罐至皮肤深红或有出血点。每日 1~2 次，直至

症状消失。

用途：适用于急性支气管炎。

方法 2

取穴：风池、天柱、大椎、身柱、肺俞、太阳、天枢、曲池、支沟、外关、足三里等。

治法：刮痧后拔罐。用刮痧板刮拭